

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 60 (2003)  
**Heft:** 5: Aus Paaren werden Eltern

**Artikel:** Muskeln : trainiert und fit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554731>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 04.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

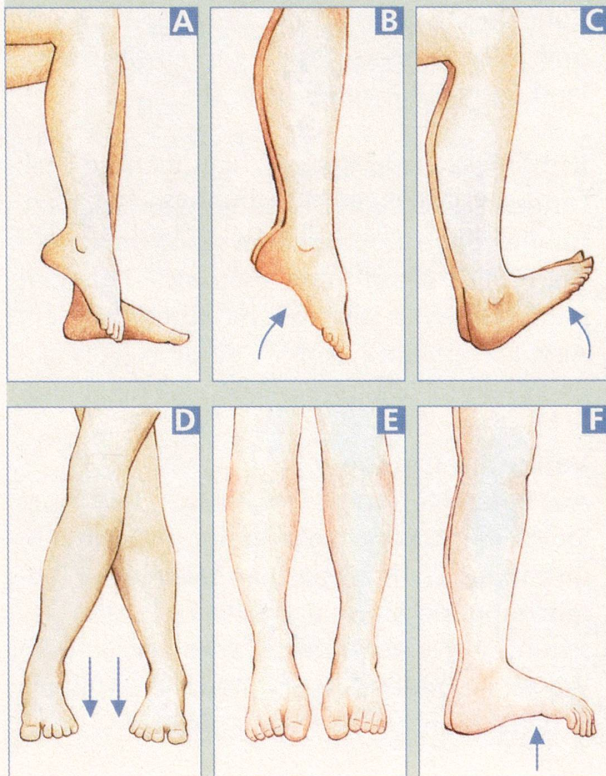
# Muskeln – trainiert und fit



Ursache müder und schwerer Beine sind vielfach Venenprobleme. Und die sind oft Folge mangelnder Bewegung: Die Beinmuskeln, durch die die Venen ziehen, helfen nämlich bei jeder Bewegung, das Blut in Richtung Herz zu pressen. So ist klar, warum es die Venen bei Bewegungsmuffeln so schwer haben. Vor allem die Bewegungen aus dem Fussgelenk heraus aktivieren die

Muskeln, welche das venöse Blut nach oben drücken. Für kleine, aber effektive Übungen im Stehen und Sitzen (siehe unten) gibt es überall Gelegenheit. Man muss nur öfter daran denken! Verlangt der Beruf langes Stehen oder Sitzen, sind Ausgleichsportarten wie Spazieren, Schwimmen, Wassergymnastik, Walking, Radfahren oder Tanzen ideal für die «Muskelpumpe».

## Übungen für jeden Tag



**A:** Stellen Sie (im Sitzen oder Stehen) jeden Fuss abwechselnd auf die Sohle und auf die Zehenspitze.

**B und C:** Setzen Sie sich hin, halten sich an der Stuhlkante fest und stellen beide Füße gleichzeitig abwechselnd auf die Zehen und die Ferse.

**D:** Stellen Sie sich mit gekreuzten Beinen auf die Zehen und wippen leicht nach.

**E:** Spannen Sie das Gesäss an und ziehen die Innenkante der Füße hoch.

**F:** Krümmen Sie die Zehen und machen Sie so einige Schritte (geht auch in bequemen Schuhen), dann stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die Aussenkanten und laufen ein paar Schritte.

**Wichtig:** Machen Sie die Übungen regelmäßig jeden Tag. Mindestens je 10-mal. Doch: Je öfter, desto besser!